

投稿類別：健康護理類

篇名：

智慧型手機對於身理、人際、社會的影響

作者：

連捷。大園國際高中。高二 12 班
陳子軒。大園國際高中。高二 12 班
黃莉婷。大園國際高中。高二 12 班

指導老師：

蔡銘宇老師

壹●前言

隨著通訊手機的普及，讓愈來愈多人沉迷於手機世界，「低頭族」也隨之崛起，人際關係疏離、手機成癮、簡訊頸疾等，數位時代下所需面臨的問題也越趨嚴重。

一、研究動機

科技的進步為人類的生活變得更加便利，這固然是件好事。可是我們最近時常能看見因太過於專注於滑手機而釀成事故的新聞，但這只不過是冰山一角罷了。在這個把滑手機當成娛樂的社會中，不管是家庭及人際關係的疏離，還是因長時間盯著螢幕沒有休息和姿勢不良導致身體不舒服。而這些層出不窮的問題，便是使我們決定研究智慧型手機對人們所照成的影響。

二、摘要

隨著科技的進步，手機跳脫了原有的通訊功能，變成現今人手一機的智慧型手機，因為它不但體積小、重量輕、攜帶方便，更同時兼具通訊和上網的功能。

可是不知從何開始，走在路上放眼望去大多數的人們都是在「滑手機」，而不是使用手機最原始的功能「打電話」。而我們想透過問卷的方式來調查並加以討論和分析在校的高中生對手機使用的情形，以及智慧型手機對於我們的身理、人際和社會的影響，並希望能找出解決的方案。

三、甚麼是「低頭族」

低頭族，或稱為「拇指族」、「猿人族」，英譯為 Smartphone Addicts 或 Phubbing。

低頭族一詞意指隨時隨地低頭查看手機是否有最新訊息、沉迷手機遊戲、經常與網友互動的族群。因透過社群網站與人交談、看視訊、瀏覽網站等，而少與身邊的人面對面溝通，即使偶然與身邊人交談，也只會用一些極簡短的說話，而大部分時間都專注在智慧型手機上，造成上癮的現象。

貳●正文

一、問卷調查

下列圖表為我們自己製作的問卷，詢問擁有智慧型手機的在校學生們關於使用手機的時間、目的、習慣，在後面我們會引用這些數據一一分析智慧型手機對身理、人際、社會的影響。

以下問卷我們以大園國際高中的學生為樣本做調查，發出的問卷總計 230 份；有效問卷 168 份，共 12 題。

題目有:

1. 你從何時開始擁有自己的手機?
2. 一天中，你花多少時間使用手機(打電話除外)?
3. 使用手機時大多是在…?
4. 你會在甚麼時候使用手機?(複選)
5. 每次使用手機平均花多久時間(打電話除外)?
6. 會固定休息嗎?有的話，會休息多久?
7. 如果在玩手機時有人叫你，你會…
8. 搭車、走路、吃飯時會放不下手機嗎?
9. 呈上題，你會因為這樣而導致搭錯站、撞到東西等等糗事的發生嗎?
10. 手機如果不在身上你是否會感到不安焦躁?
11. 是否曾經因為長期使用手機造成身體不適而就醫?
12. 呈上題，有沒有因為滑手機而導致身體發生過以下問題?(複選)

一、何謂「智慧型手機」

(一) 智慧型手機介紹

研究機構 Gartner 定義，智慧型手機 (Smartphone) 是以語音功能為主，並且具有開放的作業系統平臺；無線 PDA (Wireless PDA) 是以數據傳輸為主，再加上其他 PIM 或語音通話功能。(http://www.ithome.com.tw/node/25920)

(二) 智慧型手機的定義

資策會(MIC-Market Intelligence Center)(2002)對於智慧型手機 (Smartphone) 的定義:

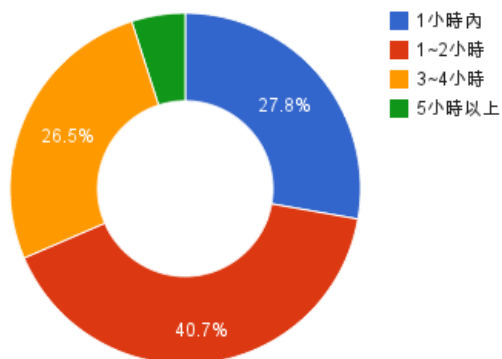
1. 基本功能：具備數據與語音之無線通訊功能，且皆為內嵌式而非外加模組。
2. 外觀：青、薄、短、小，容易攜帶。
3. 數據通訊：具備 PIN(Personal Information Management)功能，包括 Databook(工作表)、Memo(記事本)、hot Sync(與電腦同步)等。
4. 語言通訊：需具備內嵌式語言通訊功能。
5. 輸入方式：任何形式，可為觸控、案件、語音輸入等。
6. 處理器與作業系統：擁有多功能的遷入是微處理器與作業系統。

(吳心慈，2014)

二、手機的依賴

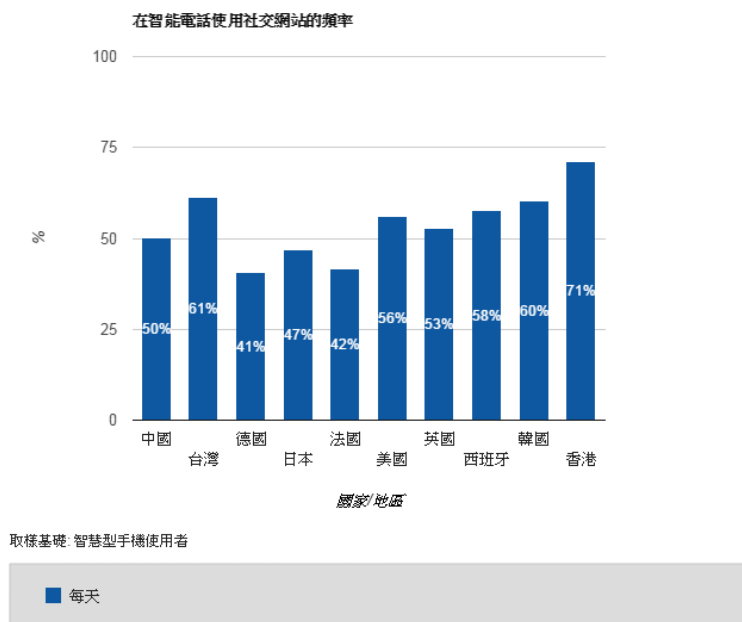
在現代，智慧型手機更是人人手持一台，甚至無法離開手機生活。

2.一天中，你花多少時間使用手機(打電話除外)?



問卷調查第2題，統計後發現使用1~2小時的人數佔最多，1小時內及3~4小時內也不在少數。由此可知手機佔了我們一日的生活中很大一部分。

下圖為 OUR MOBILE PLANET 比較各國家人民用智慧型手機使用社交網站頻率



(來源: <http://think.withgoogle.com/mobileplanet/zh-tw/>)

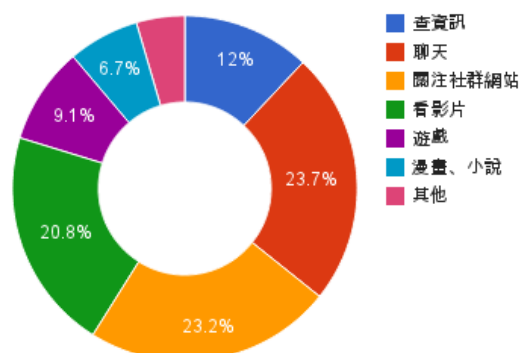
透過圖表我們發現各國家人民用智慧型手機使用社交網站頻率普遍偏高，更了解到智慧型手機在各個國家中所扮演的角色的重要性。

三、人際互動

(一) 簡述

以往不相見就能和對方對話可是件天馬行空的事，像現在有些公司更允許員工們提出請假或離職等請求時利用 App、Facebook、簡訊…等管道方式以迴避可能尷尬的場面。但回頭想，這樣的行為缺乏了溝通的基本禮貌---誠意，而這也只不過是「不想面對的面對」的鴛鴦心態罷了。

3. 使用手機時大多是在...?

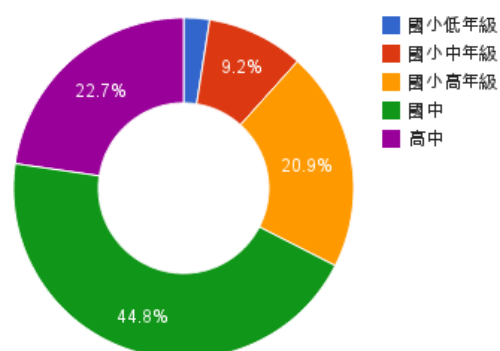


問卷調查第 3 題，統計後發現聊天與關注社群網站為大家最常用智慧型手機做的事。

(二) 問題

1. 孩童時期的“舉頭望明月，低頭吃便當”也該改成了“舉頭望明月，低頭滑手機”，沉迷於手機已成為社會病態。如今，大人小孩都兼職成了“低頭族”，連小 baby 也學會在手機平板上指揮著，如果說有小朋友們遇上了實體書並苦惱著這書怎麼怎麼點都不翻頁呢?是不是壞了?也不感到奇怪了。

1. 你從何時開始擁有自己的手機?

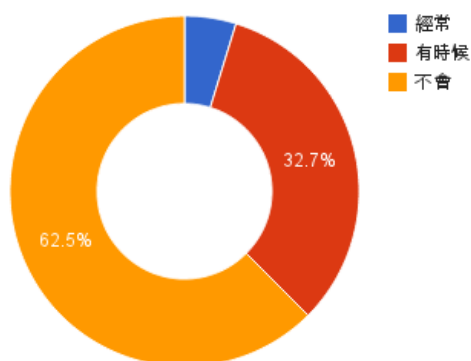


問卷調查第 1 題，統計後發現大多數人是上了國中後才開始擁有智慧型手機。

2. 以往週末是全家聚餐聊天的日子，更是培養家人感情時光。透過香港民建聯在四、五月間的問卷調查指示出 501 名 18 歲至 35 歲的香港青少年中，與家人相處時會傾談的人只佔 8.38%，甚至有些人只用“喔”“恩”等一些單詞回話，而

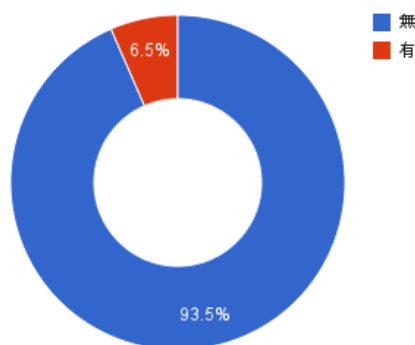
多數時間都專注於手中的電子產品上。

8. 搭車、走路、吃飯時會放不下手機嗎?



9.

呈上題，你會因為這樣而導致搭錯站、撞到東西等...

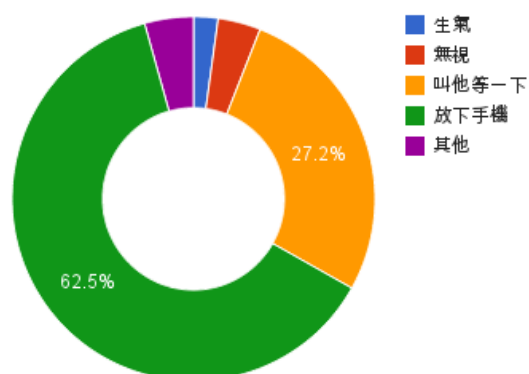


問卷調查第 8 題，統計後發現大多數人都會適時的放下手機。

問卷調查第 9 題，統計後發現大多數人有注意隨時注意到周遭環境。

3. 世代正在改變，有別於傳統單一的社群相處模式，現代人習慣手機連網並同時關注多個社群網站。如果手機通訊代替了面對面的溝通方式，社會上人際間的互動關係與溝通模式勢必會受到衝突，且人與人之間關係會更加疏遠。

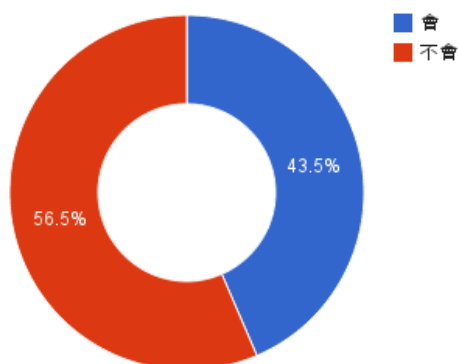
7. 如果在玩手機時有人叫你，你會...



問卷調查第 7 題，統計後發現少數人會因玩手機而脾氣暴躁。。

4. 現今過度沈迷於網路世界的人也逐漸增加，導致如何與人相處、溝通都將是一大課題，也很可能迷失於虛擬與真實世界中。

10. 手機如果不在身上你是否會感到不安焦躁?



問卷調查第 10 題，統計後發現當手機不在身上時會和不會感到不安焦躁的人數勢均力敵，但不會的人占多數。

(三) 解決方案

政府目前沒有對手機成癮者的對策，影響青少年成長最重要的家庭及學校應加強此方面的教育，正當的社交禮儀需適當使用手機，親朋好友間應互相勸導及提醒，見面時禁使用手機。

五、 社會問題

(一) 簡述

智慧型手機的使用日漸興盛已與人類的日常生活密不可分，雖然使人們的生活更加便利，但也隨之造成一些社會上的問題，不但出現了「低頭族」，也因過於注意手機使我們對外界環境的感知與反應能力下降，可想而知事故及事件發生率也逐漸攀升。

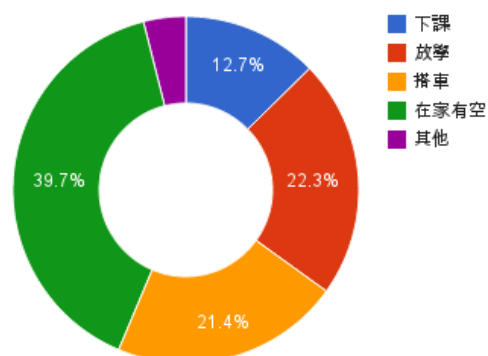
(二) 交通問題

根據美國最新調查的統計研究發現，在過馬路時，聽音樂的人佔 10%、傳訊息的人佔 7%、講電話的人佔 6%；換句話說，在過馬路時注意的不是左右急速奔馳的汽機車也不是賣力閃動的交通號誌而是手機的人，平均每 3 位就有 1 位。

英國交通部則推估從 2011 年 6 月至今，行人交通事故的比例已增加約 5 成，根據統計指出主因大多是因為行人在過馬路時，忙著低頭看手機，注意力比一般人低四倍，而容易忽略掉紅綠燈與其他交通狀況，因此導致事故的發生。

此項研究對於不論是開車、騎腳踏車、騎機車或是走路的人都提出了警告，別太高估自己一心多用的能力，許多重大的事故常常只是單單一秒鐘的分心，一回神就來不及做出反應而釀成的。

4.你會在甚麼時候使用手機?(複選)



問卷調查第 4 題，統計後發現在家有空時滑手機的人數為最多。

六、身理影響

(一) 簡述

現在 3C 智慧型產品盛行，「低頭族」忙於滑手機鮮少抬起頭，手指重復地滑動，促使身體這兩個部位“進入一個有史以來最操勞的時代”，因此而引發的“電子病”不在少數。

(二) 症狀

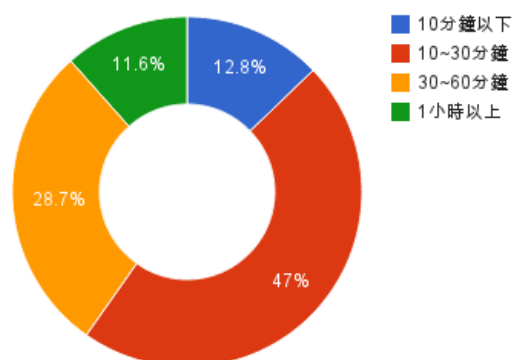
長期使用手機所造成的不適的症狀，可歸納為以下三個方面：

1. 眼睛脹痛、酸澀、乾燥、視力模糊、流眼淚、畏光等

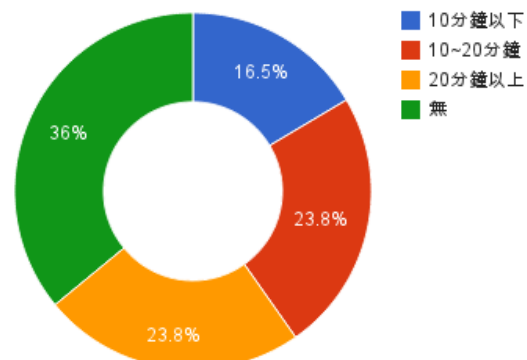
(1)成因：長時間不當使用眼睛，持續低頭，專注看小銀幕，造成眼睛疲勞。

(2)症狀：使用者產生眼睛酸澀、紅腫、脹痛、畏光、視力模糊、頭昏等。若全身不適、噁心、嘔吐等症狀，則稱為『智慧型手機/平板電腦視覺不適症候群』。

5.每次使用手機平均花多久時間(打電話除外)?



6.會固定休息嗎?有的話,會休息多久?



問卷調查第 5 題，統計後發現大多數人每次使用手機的時間大約為 10~30 分鐘。
問卷調查第 6 題，統計後發現有 1/3 以上的人使用手機時並不會固定休息。

2. 頸、肩、腰、背、腕等疼痛症狀

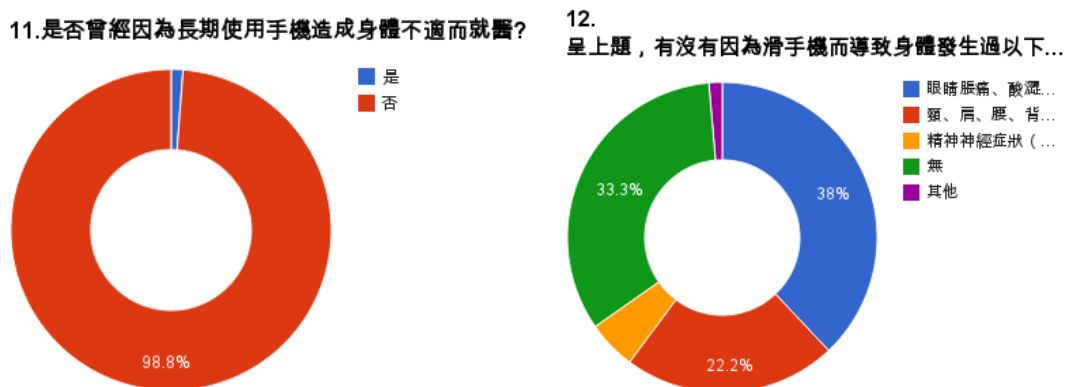
- (1)成因：低頭族長時間姿勢不良，長期壓迫神經使神經受傷，頸椎的椎間盤凸出，手臂肌肉萎縮。
- (2)症狀：肩頸痠痛、手麻、頸椎病變性頭痛、狹窄性腱鞘炎等症狀。
- (3)治療方法：頸椎牽引治療---「拉脖子」。



(圖源:<http://school.youth.cn/tx/gcpl/2013/1108/132772.shtml>)

3. 精神神經症狀（噁心、嘔吐）及全身疲勞、血壓升高等

- (1)成因：低頸部僵硬，活動受限，免疫功能下降。
- (2)症狀：後枕部、耳後部酸脹不適、頭暈、耳鳴、噁心、嘔吐、高血壓、冠心病、糖尿病和潰瘍等疾病。



問卷調查第 11、12 題，統計後發現幾乎沒有人會主動去看醫生，但皆曾有身體不適的狀況。

參●結論

有人說，“低頭族”的出現，是科學發明改變人的生活方式和人際關係。然而智能手機的便捷雖然改變了人的溝通交流方式，但不能因此改變過馬路的方式。因為其所造成的危害不僅僅是影響交通安全，無時無刻地玩手機也讓我們錯過了路上的風景，甚至忽視愛情、友情、親情。

不論是誰，每一天都只有 24 小時的時間。假如走到哪就低頭到哪，網路黏著時間越長，相對地也就壓縮掉其餘可用的時間。有些人一個小時查看手機好幾次，深怕漏了甚麼訊息沒跟上；上班隨時查看、上廁所也帶著，開會中也在低頭滑手機，殊不知這樣的舉動不僅干擾生活與時間支配，在職場禮儀上也會被扣分的。

肆●引註資料

<碩士論文>

吳心慈(2014)。以軟硬整合思維重新探討智慧型手機商業模式。國立中央大學。

<網路文章>

甚麼是智慧手機? <http://www.ithome.com.tw/node/25920>

邱仲慶(2013)。奇美醫訊。100 期。2013 年 3 月，取自

http://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/magazin/vol100/vol_100_05_03.html

<網路圖片>

低頭族，抬起頭。圖源：<http://school.youth.cn/tx/gcpl/2013/1108/132772.shtml>